DROGA do ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
i UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM
ROK I PAŹDZIERNIK 1931 Nr. 7



STRZEŻ SIĘ PRZEZIĘBIEŃ!

ZNOWU KASZLESZ I KICHASZ? DLACZEGO NIE UNIKASZ PRZEZIĘBIENIA?

Ludzie zazwyczaj wyobrażają sobie, zaziębienie powoduje jedynie brzydka pogoda. Jest w tem nieco słuszności, słoty bowiem, zimna i przejmujące wiatry usposabiają człowieka do wszelkiego rodzaju przeziębień, a takie choroby jak zapalenie migdałów, oskrzeli, zapalenie płuc i reumatyzm pojawiają się daleko częściej na jesieni, w porze deszczów i zimna, niż w ciągu ciepłego, słonecznego lata. Stąd też zrodziło się mniemanie, że zły klimat i brzydka pogoda są jedyną przyczyną zaziębień. Oddawna jednak wiemy, że taki pogląd nie wyczerpuje zagadnienia całkowicie.

W ostatnich czasach przeprowadzono w Ameryce badania w kierunku ustalenia związku między liczbą przeziębień a klimatem. Okazało się, że mieszkaniec okolic północnych, przeniesiony na południe, traci skłonność do zaziębień, stąd jednak nie wynika, że człowiek, stale żyjący w łagodnym klimacie południa, nie podlega zaziębieniom — przeciwnie, całoroczne badania wykazały, że klimat i pogoda mniej wpływają na takie choroby, jak katar, zapalenie oskrzeli, grypę i zapalenie płuc, niż się to pozornie wydaje. Przeziębienia występują w ciepłych, nadmorskich okolicach Ameryki południowej równie często i z równem nasileniem, jak w ostrym, górskim klimacie Ameryki północnej. Warunki klimatyczne obu tych stref są bardzo różne, jednak krzywa przeziębień tu i tam wykazuje podobne spadki i wzniesienia. Ilość przeziębień jest najwyższa w październiku, zmniejsza się stopniowo w listopadzie i w grudniu, a w styczniu spada niemal do minimum i to bez względu na szerokość geograficzną.



Zmywaj codziennie ciałko Twego dziecka od stóp do głów chłodną wodą, a nie będzie skłonne do przeziębień.

Zaziębieniu podlegają w równej mierze starzy i młodzi, kobiety i mężczyźni, natomiast zdarza się ono rzadziej i przebiega łagodniej na wsi, niż w dużych miastach. Wynika to stąd, że przenoszeniu zarazków sprzyjają przedewszystkiem wielkie środowiska o gęstem zaludnieniu. Poważną rolę odgrywają w tem zagadnieniu także warunki ogrzewania, o czem pomówimy poniżej.

Nauka oddawna zajmuje się sprawą przeziębienia, dotąd jednak nie poświęcono temu zagadnieniu dostatecznej uwagi i nie określono go dokładnie. Najnowsze badania wykazują, że każdy człowiek zaziębia się przeciętnie cztery razy do roku, to jest co trzy miesiące, przebieg zaś choroby trwa zazwyczaj sześć do siedmiu dni. Niewielki tylko odsetek ludzi wykazuje większą odporność, ci zaś, którzy wcale nie ulegają zaziębieniu należą do rzadkości.



Na lewo:
Hartuj się zimnemi zmywaniami.

Na prawo:
Codziennie rano parę minut gimnastyki przy otwartem oknie a staniesz się odpornym na katary i zaziębienia.



Łatwiej unikniemy tego stanu, jeżeli dokładnie zaznajomimy się z przyczynami, wywołującemi zaziębienie. Niezawsze da się je ściśle ustalić, wiadomo jednak, że przemoczenie nóg wywołuje zapalenie gardła, występujące już nazajutrz po przemoczeniu, skłonność zaś do przeziębień da się usunąć przez odpowiednie zorganizowanie sposobu życia. Jest również rzeczą znaną, że ogólne osłabienie, przemęczenie, zaburzenia przewodu pokarmowego usposabiają do przeziębień, centralne ogrzewanie, przez nadmierną suchość powietrza, sprzyja także częstym wybuchom choroby i utrudnia leczenie, zwłaszcza w razie zajęcia jamy nosowej, tchawicy i oskrzeli. Zbyt suche powietrze, pozbawione pary wodnej, działa także szkodliwie na nasz układ nerwowy, to też w mieszkaniach i biurach z centralnem ogrzewaniem należy ustawiać miski z wodą, co dostarcza powietrzu wilgoci i tem samem zmniejsza skłonność do zaziębień.

Łatwość przeniesienia zarazków chorobowych występuje zawsze w dużych zbiorowiskach ludzkich. Człowiek, który nie krępując się, kaszle i kicha w tramwaju lub w wagonie kolejowym, rozsiewa dookoła siebie mnóstwo bakteryj i może zarazić kilkanaście osób. Oczywiście, ten tylko ulegnie zakażeniu, kto w danej chwili jest skłonny do „zaziębienia". Należy jednak podkreślić, że zimno samo przez się, o ile w atmosferze niema zarazków, nie powoduje „przeziębienia". Np., Fridtjof Nansen i jego towarzysze w czasie wyprawy podbiegunowej chodzili całemi dniami w przemoczonych ubraniach, które w nocy zamarzały na ich ciałach, nikt jednak się nie „przeziębił", po-

wietrze bowiem owych okolic jest wolne od bakteryj. Z tych samych powodów ludzie, pracujący na świeżem powietrzu, mniej się zaziębiają, niż pracownicy biurowi, spędzający całe dnie w zamkniętych, silnie ogrzanych przestrzeniach.

Toteż przeziębienie należy traktować jako chorobę zakaźną, a człowieka zaziębionego należy uważać za nosiciela zarazków. Po podaniu mu ręki należy natychmiast umyć ręce, nie posługiwać się nigdy jego chusteczką do nosa, ani nie pić ze szklanki, której on używał.

Przemęczenie i złe warunki życia bardzo usposabiają do zaziębienia. Człowiek przepracowany, źle trawiący, przejedzony i nieprzyzwyczajony do świeżego powietrza jest bardzo wrażliwy na zimno, przeciąg i wilgoć, natomiast zdrowy i dostateczny sen, umiarkowane odżywianie i codzienna gimnastyka uodporniają nasz ustrój przeciw zaziębieniu. Odpowiednie ubranie jest również rzeczą bardzo ważną. Nie należy w tej sprawie stosować się do kalendarza, lecz do stanu pogody. Odzież nie powinna być zbyt ciepła i ciężka, musi jednak stanowić dostateczną ochronę przed zimnem, zwłaszcza podczas hartowania dzieci nie należy ich ubierać za lekko; niech bez względu na pogodę chodzą codziennie na spacer, ale w odpowiedniem ubraniu. Hartowanie zapomocą zimnej wody niezawsze daje pożądane wyniki, natomiast często staje się przyczyną przeziębienia. Jednakże codzienne zmywanie ciała zimną wodą pobudza i usprawnia naczynia krwionośne skóry, a tem samem uodparnia przeciw zaziębieniu.

Przeziębienie w początkowym okresie rozwoju daje się często opanować odpowiedniemi zabiegami. Położenie się do łóżka, ciepłe okrycie, gorąca herbata, wypocenie się, najlepiej służą temu celowi, chodzi bowiem o to, żeby ustrojowi dostarczyć ciepła z zewnątrz i z wewnątrz. Nadewszystko jednak należy życie tak zorganizować, aby zaziębienia unikać.

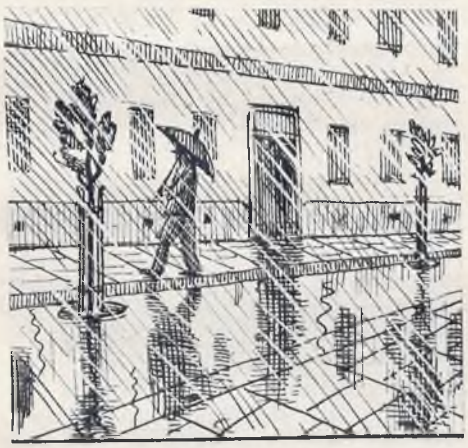
Dr. B. M.

O GRYPIE

Chorobą, o której coraz częściej słyszy się w ostatnich czasach, jest grypa. Grypa albo influenza w odróżnieniu od wielu innych chorób nie jest ściśle określoną jednostką chorobową. Jest to raczej zbiorowe, ogólne pojęcie tych wszystkich stanów chorobowych, określanych jako „choroby z przeziębienia“, w których innego ściślejszego rozpoznania nie możemy postawić

Grypa panuje stale i wszędzie, zwłaszcza zaś panoszy się w krajach o klimacie morskim, gdzie nie zbywa nigdy na obfitych deszczach, wiatrach i mgłach. Poza tem od czasu do czasu mamy do czynienia z masowem zapadaniem na grypę. Mówimy wówczas o epidemji grypowej. Ostanie epidemje notowano w r. 1837, 1889 i 1918. Ich przebieg i śmiertelność stanowią niewątpliwy dowód wysokiej zaraźliwości sprawy. Dlatego od wielu lat mozolą się uczeni świata nad wykryciem zarazka grypy. Przytem stwierdzono, że każdą grypę wywołuje niemal inny zarazek. Nic dziwnego też, że niektórzy autorowie wogóle nie uważają grypy za chorobę zakaźną, a tylko za chorobę z t. zw. zaziębienia, podobnie jak „zwyczajny“ katar nosa, kaszel, bóle kostne, mięśniowe i t. p. „reumatyzmy“. W tem znaczeniu epidemje grypy byłyby czemś osobliwem, nie mającem nic, albo mało wspólnego z naszą codzienną grypą. Istnieje jednak zarazek, który nosi (jak dziś wiemy, niesłusznie) nazwę prątka influenzy. Odkrył go w r. 1892 Pfeifer. Uważany przez odkrywcę za wyłączny zarazek grypy, da się on wykryć istotnie w bardzo licznych wypadkach grypy. Niestety, można go znaleźć często i w wielu innych chorobach dróg oddechowych, a także i u ludzi zdrowych. Dziś sam Pfeifer, przyjmuje za swoisty grypowy jakiś niewidzialny zarazek, filtrujący się nawet przez najgęstsze sączki z porowatej glinki.

Badając wypadki zachorowań widzimy niesłychaną rozmaitość w przebiegu każdej grypy i ilości jej powikłań. Grypa trwa od kilku dni do wielu tygodni, przebiega z wysoką gorączką,



lub bez niej. Znamienne są dla niej bóle w oczodołach, bóle głowy, bóle kostne, nieżyt spojówek ocznych oraz górnych odcinków dróg oddechowych. Chory doznaje uczucia znużenia i rozbicia. Zdrowienie zwykle postępuje długo i powoli, przyczem istnieje skłonność nawrotów. Najważniejszą stroną grypy są jej powikłania: zapalenie ucha środkowego, ropienia w jamach dodatkowych nosa, zapalenie płuc, nerek, pęcherza.

Najgroźniejsze jednak bywa zapalenie opon mózgowych (t. zw. grypa mózgowa) i zapalenie wsierdzia, zwykle prowadzące do śmierci. Poza tem znamy i t. zw. grypę brzuszną, przebiegającą z objawami nieżytu żołądka i jelit.

W leczeniu grypy, lekko przebiegającej, poza gorącemi napojami i aspiryną, możemy nie używać żadnych innych środków. Często nawet chory przechodzi ją nie kładąc się do łóżka. Ze względu jednak na niebezpieczeństwo zawsze możliwych powikłań w każdym przypadku wskazana jest opieka lekarska. Zagadnienie zapobiegania zakażeniu, profilaktyka, jest tu niezmiernie trudna. Podstawą jej jest wszakże dokładna znajomość natury zarazka, której dotąd nie zdołaliśmy zdobyć. Niezależnie od tego najważniejszą rzeczą jest przestrzeganie higjeny w związku z nauką o odporności. Unikajmy styczności z chorym na grypę, z każdym kaszlącym i kichającym osobnikiem. Sami nie kichajmy i kaszlmy inaczej, jak przysłaniając usta grzbietem ręki. Dbajmy o higjenę na każdym kroku, pamiętając, że pierwszym obowiązkiem jest nie szkodzić siłom obronnym naszego ustroju. Pamiętajmy wkońcu, że naturalnem szczepieniem przeciw wszystkim chorobom z zaziębienia jest hartowanie się. Dbajmy o higjenę odzieży, hartujmy nasze ciało celowo uprawianym sportem, uczyńmy słońce, powietrze i wodę naszym żywiołem. Nie lękajmy się przesadnie i na każdym kroku zaziębienia, bo to najpewniejszy sposób, aby być stale zaziębionym.

Dr. Marcinkowski.

DO MATKI

Matko! Najświętszym Twoim obowiązkiem jest karmienie dziecka piersią. Mleko Twoje daje dziecku zdrowie i siły do zwalczania chorób. Prawie każda matka może sama karmić, więc i Ty możesz. Jeśli w pierwszych dniach masz mało mleka, czekaj cierpliwie. Cierpliwe przykładanie dziecka do piersi napewno doprowadzi cię do możności karmienia. Przykładaj dziecko do 6-go miesiąca co trzy godziny, od 6-go co 4 godziny. Karmić należy 5—6 razy na dzień przez 9 miesięcy. W nocy matka i dziecko śpią. Już w 3-cim miesiącu musisz dodawać dziecku surowe soki z jarzyn lub owoców. W 6-tym miesiącu możesz zamiast jednego karmienia dać dziecku obiad, składający się z grysiku na rosole, jarzyny i kompotu. Odstawiać dziecko od piersi stopniowo, lecz nigdy w czasie wielkich upałów. Po zastąpieniu obiedniego karmienia piersią powyższem jedzeniem, nadchodzi czas na wycofanie karmienia na 2-gie śniadanie i podwieczorek, na które możesz podać roztarty sucharek z mlekiem. Gdy dziecko twe skończy 8 miesięcy, przykładaj je do piersi tylko rano i wieczór, tak, żeby w 9-tym miesiącu i te karmienia zastąpić kaszką i w ten sposób zakończyć żywienie piersią. Tak karmione dziecko będzie zdrowe. Nigdy nie odstawiaj dziecka od piersi przed 9-tym miesiącem życia bez porady lekarza. Jeśli masz mało pokarmu, pamiętaj, że każda kropla mleka matki jest dla dziecka ważna i sama pierś lub pierś naprzemian z flaszką zawsze jest lepsza, niż sama flaszka. Jeśli musisz dziecko dokarmiać, staraj się o świeże i czysto przygotowane mleko. Mleko przed podaniem dziecku musisz zagotować w czystym garnku (wrzeć powinno tylko przez 2—3 minut) po ugotowaniu przykryj i wstaw razem z garnkiem do zimnej wody albo na lód, bo tylko w zimie mleko nie psuje się. Używaj flaszek 200-gramowych z okrągłem, dostępnem dla czyszczenia dnem i z dokładną podziałką, żebyś zawsze wiedziała, ile dziecko wypije. Smoczek do flaszki powinien być zwykły (bez rurki), przekłuty igłą, opaloną na ogniu. Po użyciu flaszki natychmiast nalej do niej wody, wyczyść ją szczoteczką, a następnie zaś wygotuj w wodzie z sodą. Smoczek po użyciu wypłucz w ciepłej wodzie i włóż do czystej szklanki. Raz na dzień smoczek należy wygotować. Nie oblizuj smoczka!



Zanim podejdziesz do oseska umyj ręce! Kąp dziecko przynajmniej raz na dzień, przyczem nie zmywaj gąbką, lecz włochatą rękawiczką. Twarzy dziecka nie myj wodą, w której je kąpiesz, lecz używaj do tego zupełnie czystej wody. Nigdy nie czyść dziecku ust. Nie jest to potrzebne, bo bezzębne usta dziecięce same się spłukują śliną. Wsuwanie do ust dziecka palca, chociażby owiniętego szmatką, jest niebezpieczne, gdyż wycieraniem można uszkodzić delikatną błonę śluzową w ustach dziecka i przez to ułatwić dostęp zarazków chorobotwórczych do ustroju dziecka.



Pozostaw dziecku swobodę ruchów i nie zawijaj go w poduszkę. W czasie zimna dziecko powinno być ubrane w płócienną koszulę i wełniany kaftanik, w lecie zaś wystarczy sama koszula. Leżeć powinno dziecko w łóżeczku lub koszu na twardym materacyku, wypchanym słomą lub trawą morską, gdyż miękkie poduszki sprzyjają powstawaniu skrzywień kręgosłupa i zbyt ogrzewają. Nakrywać dziecko należy kocykiem, a nie pierzynami lub poduszkami. Postaw łóżeczko dziecięce w najwidniejszem i najbardziej słonecznem miejscu Twego mieszkania, a więc najlepiej w pobliżu okna. Umeblowanie pokoju dziecięcego powinno być proste i łatwe do obmycia. Pokój musi być pilnie wietrzony i to zarówno w lecie, jak w zimie. Pamiętaj, że światło i powietrze są niezbędne dla życia i zdrowia dziecka, dlatego dziecko Twe powinno nawet w zimie 1—2 godzin, w lecie zaś kilka godzin na dzień spędzać na świeżem powietrzu. Obserwuj dokładnie swe dziecko, a jeżeli zauważysz jakiekolwiek objawy niepokojące, wezwij lekarza.

Zwracaj uwagę na stolce dziecka. Jeżeli dziecko ma więcej, niż 2 stolce na dzień, zwłaszcza zaś — jeżeli staną się wodniste lub zielone, zwróć się natychmiast do lekarza i nie trać napróżno kilku dni, oczekując, że się to zmieni. Korzystaj z poradni i zgłoś się do niej razem z dzieckiem, kiedy jest ono jeszcze małe, a lekarz i pielęgniarka roztoczą opiekę nad zdrowiem Twego maleństwa.

Dr. M. E.

LECZENIE CZŁONKÓW KASY CHORYCH W SZPITALACH

Kasa Chorych powołana jest do leczenia swych członków. Jeżeli zatem rodzaj choroby wymaga ciągłej i starannej opieki, Kasa Chorych może domagać się, aby chory przez czas swej choroby leczył się w szpitalu, bo tylko wówczas jest gwarancja, iż leczenie będzie celowe i konsekwentne. Z reguły pobyt chorego w szpitalu zależny jest od jego zgody. Są jednak wypadki, iż Kasa może umieścić chorego członka swego nawet bez jego zgody, a to wówczas, gdy choroba wymaga ustawicznej opieki, która w domu chorego jest niemożliwa, gdy choroba jest zakaźna, skutkiem czego przebywanie chorego w domu narażałoby domowników na zakażenie, gdy chory gorączkuje albo nie stosuje się do poleceń lekarza np. zrywa bandaże, chodzi zamiast leżeć; ponieważ Kasa Chorych musi dążyć do jaknajszybszego wyleczenia swego członka, aby mu przywrócić zdolność do zarobkowania, upoważniona jest stosować pewne rygory, gdy chory odmawia leczenia się w szpitalu: nie wolno odmówić ubezpieczonemu leczenia t. j. porady lekarskiej i lekarstw, choć mimo zarządzenia lekarza nie chce pójść do szpitala, ale wolno wstrzymać mu wypłatę zasiłku. Są bowiem i tacy ubezpieczeni, którzy spekulują na swej chorobie — im się będzie dłużej leczył, tem dłużej będzie trwała wypłata zasiłku, a w szpitalu toby się może wcześniej skończyło.

Leczenie szpitalne obejmuje nietylko samych ubezpieczonych, lecz także i członków rodzin, oczywiście przez przewidziany ustawą okres świadczeń dla ubezpieczonych t. j. najdłużej przez 13 tygodni. Kasa chorych może zarządzić pielęgnowanie chorego w domu przez przeznaczony do tego specjalnie personal sanitarny; jeżeli zatem leczenie dziecka w szpitalu wymaga obecności stałej matki dziecka przy niem, Kasa Chorych obowiązana jest pokryć także wynikające stąd koszta pobytu matki w szpitalu.

Wedle przepisu ustawy leczenie utrzymanie szpitalne, jakie Kasa Chorych zapewnia swym członkom, otrzymuje chory na najniższej klasie szpitalnej t. zw. III klasie szpitalnej. Jeżeli zatem chory sam pragnie leżeć na klasie wyższej, musi różnicę kosztów pokryć z własnej kieszeni.

Za szpital uważa się wszelkiego rodzaju zakłady lecznicze dla chorych, potrzebujących stałego pomieszczenia a zatem i sanatorja, uzdrowiska i t. p. Szpitalem zatem będzie „Dom Zdrowia" w Bystrej Okręgowego Związku Kas Chorych w Krakowie, Sanatorjum Okręgowego Związku Kas Chorych w Poznaniu Ludwikowo, Sanatorjum Kasy Chorych M. Lwowa i t. p. Członek Kasy, umieszczony w szpitalu — w najogólniejszem znaczeniu tego słowa — otrzymuje dla zabezpieczenia swej rodzinie środków do życia zasiłek; jeżeli chory ma na utrzymaniu członków rodziny, otrzymuje tytułem zasiłku pieniężnego przez czas pobytu w szpitalu połowę swego zasiłku chorobowego, a więc zamiast 60% tylko 30%, zamiast 70% tylko 35% i t. d.; jeżeli chory nie ma na utrzymaniu członków rodziny, wówczas zasiłek jego wynosi przez czas pobytu w szpitalu 10% płacy ustawowej.

Przekazywanie chorych kasowych do szpitala odbywa się na zlecenie lekarza kasowego; jeżeli jednak zajdzie wypadek nagły np. przejechanie na ulicy i konieczność natychmiastowej operacji, lub jeżeli zwłoka w umieszczeniu chorego w szpitalu groziłaby niebezpieczeństwem, a natychmiastowe wezwanie lekarza kasowego jest niemożliwe, chory może być umieszczony w szpitalu na koszt Kasy nawet bez zlecenia lekarza kasowego, gdyż taki wypadek należy oceniać tak samo, jak wezwanie lekarza pozakasowego w nagłym wypadku chorobowym.

K.

NOWY BUDYNEK KASY CHORYCH W ZAKOPANEM

został oddany do użytku publicznego w sierpniu b. r. Mieszczą się w nim wszelkie najnowsze urządzenia dla leczenia chorych oraz Ośrodek zdrowia i obszerna Poradnia przeciwgruźlicza. Budynek ten, pomyślany jako gmach reprezentacyjny Kas chorych w Polsce mieścić też będzie zawsze w sezonie letnim Wystawę wszystkich Kas Chorych, przedstawiającą ich rozwój, świadczenia etc., aby w ten sposób dać tysiącom swoich i obcych, zwiedzających w lecie Zakopane, możność zapoznania się z działalnością Kas Chorych. Piękny ten gmach zbudował inż. arch. Odrzywolski, wedle planów inż. arch. R. Weindlinga z Krakowa.



LECZYĆ CZY ZAPOBIEGAĆ

Choroby rozpoczynają się i przebiegają bardzo niejednakowo. Jedne mają początek nagły i przebieg bardzo gwałtowny, ale kończą się zwykle pomyślnie, inne mają początek stopniowy, ledwo dostrzegalny, przebieg raczej łagodny, ale prowadzą prędzej czy później do śmierci. Tak czy inaczej, w każdym razie wszystkie choroby dają o sobie znać cierpieniem, i to pospolicie nazywa się — chorobą.

Czy trzeba kogokolwiek przekonywać, że w chorobie należy się leczyć? Naturalnie nie. Między dzikusem, żyjącym w jaskini i największym filozofem świata jest tu różnica tylko w sposobie usuwania bólu: jeden szuka ratunku w czarach, przesądach i litości bogów i półbogów, drugi w środkach lekarskich, wynalezionych drogą nauki i wiekowych doświadczeń. Do bajek należą opowiadania, że zwierzęta także się leczą, że znają różne środki lecznicze w rodzaju traw, przedłużających ich życie, lub usuwających ból, ale niewątpliwie instynktem wiedzione zwierzęta szukają ulgi w cierpieniu, np. nie jedząc w chorobie albo układając się w taki sposób, żeby najmniej cierpieć.

Czy cierpienia (choroby) kiedykolwiek przestaną istnieć? Pewno nigdy, bo są związane z życiem. Choroby te lub inne istniały od powstania człowieka na ziemi, będą istnieć do końca jego istnienia, grożąc mu bez przerwy od kołyski aż do grobu, choć może ich być znacznie mniej, niż dziś i mogą być o wiele mniej groźne. Dlatego też rozsądny człowiek lecznictwa nie zwalcza, a odwrotnie, dąży do tego, aby nietylko on, lecz każdy w potrzebie miał należytą pomoc lekarską. Możnaby nawet tak powiedzieć, że dziś każdy spełniający swe obowiązki obywatel ma prawo żądać trzech rzeczy: pracy, pomocy w chorobie, oświaty. A każdy, nawet najuboższy człowiek, nędzarz ostatni, powinien w chorobie mieć fachową pomoc, choćby choroba była nieuleczalna. Lekarz, nawet jeśli nie wyleczy, to przyniesie ulgę w cierpieniu, pocieszy, a nawet to dla umierającego ma bardzo duże znaczenie.

Tak, powiedzą czytelnicy, z tem się zgadzamy, ale czyż naprawdę przeciwko powstawaniu chorób nie mamy żadnych środków? Czyż możliwe, abyśmy byli skazani na wieczne choroby i cierpienia? Mamy więc tylko czekać, kiedy choroba przyjdzie, kiedy nieszczęście na nas spadnie? Bynajmniej.

Choroba bowiem nie jest żadnym wymysłem szatańskim, nie jest zrządzeniem ślepego losu, a jest karą za przestąpienie praw natury, za pogwałcenie przykazań higjenicznych. Gdybyśmy wszystkie prawa natury znali i ściśle ich przestrzegali w życiu, nie byłoby chorób. Ale niestety, nie wszystko wiemy co powinniśmy, a wiele z tego, co wiemy, nie umiemy, czy nie chcemy w życie wprowadzić. Ale jednak, gdybyśmy tylko zechcieli, moglibyśmy dziś już wielu, bardzo wielu chorób pozbyć się na zawsze, nie dopuszczając do ich powstania. I opłaciłoby się to nam sowicie, bo zapobieganie chorobom jest tańsze i bardziej celowe, niż leczenie. Weźmy parę przykładów.

Wyobraźmy sobie, że ktoś cierpiał przez dłuższy czas na jakąś chorobę płuc, powiedzmy na gruźlicę. W tkance płucnej wytworzyły się gruzełki, a może nawet kawerny (jamy), wokoło których powstała dla obrony stwardniała, zwapniała tkanka włóknista. Przecież tych zmian w zupełności nie usuną żadne leki, tak samo jak nie usunie żadne ziele zmian w wątrobie, czy zwyrodniałych nerkach, naczyń zwapniałych wskutek używania alkoholu, wady serca powstałej po reumatyźmie, czy innej ostrej chorobie zakaźnej.

Weźmy przykład ospy. Każdy, nawet najmniej wykształcony człowiek rozumie, że lepiej jest od ospy zaszczepić się, niż później zachorować, choćbyśmy w samej chorobie mogli mieć najlepszą opiekę i najznakomitszych lekarzy świata. Zawsze szczepienie jest prostsze — z tem się wszyscy zgadzają, bo wszyscy wiedzą, że jest środek pewny, żeby na ospę nie zachorować, niema środka pewnego, żeby się z ospy wyleczyć.

Przejdźmy do innych chorób zakaźnych. Od duru (tyfusu) plamistego nie mamy szczepień, ale wiemy, że ta straszna choroba szerzy się wyłącznie przez wszy. Nie będzie wszy, nie będzie duru plamistego. Od duru brzusznego szczepienia mamy, ale przeciw tej chorobie posiadamy broń jeszcze skuteczniejszą, niż szczepienia, a mianowicie przez takie urządzenie życia, żeby wydaliny (kał i mocz) chorych nie przedostawały się z wodą i pokarmami (najczęściej) do ust ludzi zdrowych. W obu wspomnianych dopiero co chorobach nie posiadamy pewnych środków leczniczych, któreby nam gwarantowały powrót do zdrowia, nawet jakiegokolwiek, choćby zupełnie kiepskiego, kiedy choroba już się zjawiła, bo i w jednej i w drugiej nawet przy najlepszem leczeniu z pośród chorych umiera około 10—15 proc., ale przeciw obu rozporządzamy jaknajskuteczniejszemi środkami zapobiegawczemi. Trzeba tylko umieć, a nadewszystko chcieć je zastosować.

Takie przykłady możnaby mnożyć bez liku i to we wszystkich dziedzinach. Zresztą, gdybyśmy tylko życie nasze prowadzili naogół bardziej higjenicznie, niż czynimy, niejednej choroby pozbylibyśmy się na zawsze. Przekonany jestem, gdybyśmy więcej nieco dbali o czystość ciała, odzieży, mieszkań, produktów spożywczych, gdybyśmy mniej bali się świeżego powietrza, a więcej brudu, zaduchu, alkoholu, do wielu chorób moglibyśmy wcale nie dopuścić.

Żeby zakończyć nasze wywody na ten temat, chcę wziąć dla porównania przykład dla wszystkich jasny, a dobrze oświetlający omawianą sprawę. Co lepsze: latarnia morska, wskazująca na niebezpieczne skały podwodne, czy łódki ratunkowe dla podróżnych w razie rozbicia się statku? Tu niema wahań — każdy odpowie, że trzeba wszystko zrobić, żeby na skały nie najechać i dlatego potrzebna jest latarnia, t. j. w naszym wypadku zapobieganie, unikanie wszystkiego, co zdrowie na szwank może narazić. Ale może zdarzyć się nieszczęście, czy to wskutek niedbalstwa, czy też wskutek niecałkowitego jeszcze opanowania żywiołu przez człowieka. Trzeba to przewidzieć, trzeba odpowiednio przygotować statek, trzeba przygotować i łódki ratunkowe na wszelki wypadek, w naszych okolicznościach — pomoc lekarską. Przedewszystkiem więc latarnia, ale naiwnością byłoby polegać tylko na latarni, bo pewne wypadki są nieuniknione i na nie trzeba być przygotowanym.

Tak więc zapobieganie jest wyższym nakazem rozsądku, leczenie koniecznością, której się pozbyć nie możemy. Leczenie rozumie każdy człowiek, do zapobiegania potrzebny jest rozsądek, zdolność przewidywania, do tego trzeba dorosnąć, ale każdy, kto do tego dorósł, rozumie, że w pewnych granicach zdrowie, jak każdy inny towar, jest do nabycia. Trzeba tylko umieć i chcieć!

Dr. M. Kacprzak.





ROSTRZYGNIĘCIE II-go KONKURSU DROGI DO ZDROWIA



W odpowiedzi na ogłoszenie II konkursu „Drogi do Zdrowia“ na temat „Najlepiej wykorzystany urlop“ nadpłynęły prace z całej Polski. Czytelnicy opowiedzieli o swoich urlopach, spędzonych w różnorodny sposób. Pobyt w sanatorjum, na kolonji, na wsi, nad morzem, w górach dał wszystkim wielkie korzyści fizyczne i umysłowe. Nawet ci, którzy z powodu braków materjalnych nie mogli sobie pozwolić na żaden wyjazd, starali się pobytem na plaży, wycieczkami zamiejskiemi zastąpić wieś, nabrać sił do nowej pracy.

Z pośród prac konkursowych redakcja „Drogi do Zdrowia“ uznała za najlepsze 10, których autorom przyznano następujące nagrody:

Naroda I. — St. Kazimierz Stanek, Kraków. Nagroda II. — Konstanty Kozakiewicz, Przedbórz. Nagroda III. — St. Gogis, Wilno. Nagroda IV. — Edward Warszczyński, Bydgoszcz. Nagroda V. — Nina Święcicka, Wilno. Nagroda VI. — Bernard Nuszkowski, Bydgoszcz. Nagroda VII. — Zofja Bolesławska, Warszawa. Nagroda VIII. — S. Kuszczak, Lwów. Nagroda IX. — Józef Skonieczny, Września. Nagroda X. — Henryk Zbroja, Czortków.

JAK SPĘDZIŁEM URLOP WYPOCZYNKOWY?

Urlop uzyskałem równo dnia 10 lipca b. r. Przygotowania do wykorzystania urlopu poczyniłem jednak dużo wcześniej przed tym terminem. Nieco o mnie, zanim przystąpię do opisu wykorzystania urlopu. Mam lat 30 i jestem urzędnikiem. Naogół zdrów, jednak niezbyt świetnie zbudowany. Jako następstwo zaniedbania ćwiczeń fizycznych w młodości, pozostała mi wąska klatka piersiowa i dość wiotkie mięśnie. Po długich debatach na temat spędzenia urlopu, przyczem powodowały nami względy wyłącznie zdrowotne z lekkiem zaledwie uwzględnieniem przyjemności czy rozrywki (o Drogo do Zdrowia!), po rozpatrzeniu różnych projektowanych miejsc pobytu i programów dnia — znaleźliśmy wyjście bajeczne — jednomiesięczną włóczęgę w całem tego słowa znaczeniu, po naszem Podhalu. Pierwszy nasz etap to Lachowice koło Suchej. Rozbiliśmy swój namiot obok obozu harcerskiego z Zagłębia, którego komendant był moim dobrym znajomym. Program dnia mieliśmy prosty. O szóstej trzydzieści pobudka i godzina ćwiczeń gimnastycznych, potem zmywanie całego ciała w górskim potoku, śniadanie i krzątanie się koło naszego polowego gospodarstwa. Później następowały gry ruchowe jak siatkówka oraz naświetlania słoneczne przed i popołudniowe. Przed podwieczorkiem znowu dłuższy spacer, potem gry ruchowe, po kolacji zaś miłe chwile u obozowego ogniska dzielnych harcerzyków.

Po tygodniu tej sielanki, samotrzeć, dosyć obarczeni, ruszyliśmy wierchami beskidzkich pagórów przez Solniska i Jełowiec (1110 m) na Babią Górę (1750 m ponad poziom morza). Plan marszu i odpoczynków mieliśmy ustalony według mapy. Szliśmy powoli, często odpoczywając, a w porze południowej biwakowaliśmy przez 3 godziny, gotując obiad. Na noc rozbiliśmy swe obozowiska na Hali u stóp Djablaka (szczyt Babiej Góry). Był to pierwszy wyłącznie naszemi rękami rozbity biwak.

Z zapałem rąbałem gałęzie choiny na posłanie i opał, jeden z towarzyszy parzył sobie palce przy gotowaniu strawy, drugi zaś pomagał mi grubo i miękko wymościć posłanie.

Na drugi dzień, jeszcze o rannym chłodzie, t. z. tatrzańską percią dostaliśmy się na szczyt Djablaka. Prześliczny widok zarówno na doliny po polskiej stronie jak i na polską i czeską Orawę. Z Babiej, poniżej niemieckiego schroniska zeszliśmy do Lipnicy Wielkiej na Orawie. Przeszliśmy Orawę wzdłuż i wszerz, co trzeci dzień wypoczywając solidnie, zaszyci w jakiś cichy kącik leśny. Z Orawy, doliną Dunajca przeszliśmy w Gorce, rozpoczynając ich zwiedzanie od Turbacza, najwyższego wzniesienia w tem paśmie, z Gorców przeszliśmy w Pieniny i cieszyliśmy się jak dzieci przeprawą łódkami przez przełom Dunajca. Zapuściliśmy się na polski Spisz i zatrzymaliśmy się u krawędzi Tatr. Patrzyliśmy długo na ich wyniosłe krawędzie. W dolinie Białki postój nasz wyniósł ponad 4 dni, urozmaicany rannemi ćwiczeniami cielesnemi, spacerami i t. p. rozrywkami. Nareszcie, po solidnym odpoczynku dla utrudzonych dotychczasową włóczęgą nóg, weszliśmy na tatrzańskie granie. Etapy przebywanej drogi stawały się krótsze, jakkolwiek wysiłek wzrósł. Szliśmy wolno, aby nierozważnym wysiłkiem nie sforsować serc. Noce ze względu na dotkliwe chłody spędzaliśmy w schroniskach. Przeszliśmy pracowicie cały polski Grzebień. Zapatrzyliśmy się na niedaleki Krywań, ale kończący się czas mego urlopu zmusił nas do powrotu. W dniu 5. VIII wsiedliśmy do pociągu krakowskiego w Zakopanem. 25 dni trwała nasza eskapada. Wróciłem opalony, zahartowany, zdrowy jak rydz i co ważniejsze wyprostowany. Dźwiganie ciężkiego plecaka miast pogarbić mnie jeszcze, podziałało odwrotnie. Pierś rozszerzyła się znacznie i znikło niepokojące wrażenie duszności i zawrotów. Przez cały czas włóczęgi używaliśmy możliwie dużo nabiału, jarzyn i jagód, mięso natomiast w jaknajmniejszej ilości. Potrawy gotowaliśmy sami, proste, ale pożywne. Do zahartowania przyczyniły się niemało ranne zmywania całego ciała w zimnych górskich potokach. Marsze nasze wynosiły około 15—20 km dziennie z przerwą co trzeci dzień. Przygotowanie doskonałego planu marszu jak i ważniejsze przepisy higjeny wycieczkowej zawdzięczamy uczynności spotkanych harcerzy, za co też jestem im serdecznie wdzięczny.

Tegoroczny mój urlop wypoczynkowy udał mi się w zupełności, na przyszły więc rok powtórzę swoją włóczęgę o ile okoliczności będą temu sprzyjały. I zapadnę odrazu w Tatry, na cały miesiąc w Tatry.

St. K. Stanek



SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Siedzi Chwalko w grubem futrze,
A o ząb mu dzwoni ząb —
Żona z dziećmi drży pod piecem,
O mój Boże, jaki ziąb!



Lecz jest sposób! Gimnastyka!
Szybciej krąży w żyłach krew.
Nikt nie marznie, wszystkim ciepło,
Wszyscy nucą raźny śpiew.

KRONIKA

X. Polski Kongres przeciwalkoholowy. Od 11—13 października obraduje w Krakowie dziesiąty polski Kongres przeciwalkoholowy. Najwybitniejsze siły naukowe, profesorowie uniwersytetu, lekarze, wychowawcy i publicyści biorą udział w obradach, mających za zadanie walkę z klęską społeczną, jaką jest alkoholizm. Uczestnicy Kongresu podzielili się na sekcje: społeczną, kobiecą, lekarską, sekcję młodzieży i t. d., by przy tem rozłożeniu materjału móc owocniej pracować.

Wystawa przeciwalkoholowa. Staraniem Okręgowego Związku Kas Chorych w sali kolumnowej gmachu Związku Młodzieży w Krakowie, ul. Skarbowa 2 otwarto dnia 11 października br. wystawę przeciwalkoholową. Każdy mieszkaniec Krakowa powinien się postarać obejrzeć niezmiernie interesujące eksponaty. Wystawa trwać będzie do 18 października b. r., wstęp bezpłatny

Otwarcie nowej poradni. W październiku otworzono w Warszawie poradnię nieszkodliwych sposobów zapobiegania ciąży. Podobna poradnia powstanie wkrótce w Krakowie.

DOBRA KSIĄŻKA

Dr. med. Stanisław Kopczyński. Jak ustrzec dzieci i młodzież od nerwowości? Nakład Tow. Wyd. „Bluszcz", Warszawa 1927, cena 70 gr.

W niewielkiej a treściwej broszurze autor przedstawia w pierwszej części przyczyny i przejawy nerwowości dzieci, w drugiej — środki zapobiegawcze. Za cechę znamienną nerwowości autor uważa brak równowagi pomiędzy rozumem, uczuciem i wolą, wskutek czego wynika wzmożona wrażliwość i drażliwość, spotęgowana dążność do samoobserwacji, skłonność do natręctw myślowych, kolejne przechodzenie ze stanu podniecenia do stanu przygnębienia, wybitna suggestyjność, poddawanie się cudzym nastrojom i t. d. W celu poglądowego przedstawienia tematu, autor na przykładzie, wziętym z życia obserwowanego przez niego osobnika, dotkniętego najróżnorodniejszemi objawami nerwowemi, wykazał, w jaki sposób błędy wychowawcze, popełniane od pierwszych dni życia dziecka, wywołują u niego objawy nerwowe.

W drugiej części autor podaje środki zaradcze przeciw nerwowości dzieci: dbałość o dostateczny sen, unikanie alkoholu, dieta jarska i mleczna, unikanie straszenia dzieci, ciągłego bawienia, nadmiernego rozbudzania fantazji, dążenie do konsekwencji w postępowaniu z dziećmi, nieprzeciążanie nauką, otoczenie dzieci specjalną opieką w okresie dojrzewania, dbałość o wychowanie fizyczne, stwarzanie dla dzieci odpowiedniej atmosfery moralnej. Wkońcu autor porusza nieszczęsną sprawę samobójstw wśród dzieci i młodzieży.

Broszurka ta, poruszająca tak ważne w dobie powojennej zagadnienia, winna zainteresować każdego wychowawcę, dbającego o zdrowie fizyczne i moralne przyszłych pokoleń.

PORADY LEKARSKIE

P. R. A. Pińsk. *Różyczka jest chorobą wieku dziecięcego. Na skórze dziecka występuje wysypka podobna do odrowej. Choroba trwa kilka dni, zazwyczaj bez gorączki. Udziela się łatwo, zarazka nie znamy. Należy dziecko odosobnić na 2 tygodnie.*

P. M. B. Kraków. *W czasie napadu migreny najlepiej położyć się do łóżka i zasłonić okna storami. Stopy zimne należy rozgrzewać butelkami z gorącą wodą. Badanie lekarskie ustali pochodzenie migreny.*

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. **Redaktor odpowiedzialny:** Dr. Ryszard Kunicki. **Wydawca:** Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. **Adres Redakcji i Administracji:** „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie.